Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 559
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Государственного
бюджетного
общеобразовательного
учреждения средней
общеобразовательной
школы № 559
Выборгского района
Санкт-Петербурга

Протокол

от 31.08.2026 года

№9

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа №559
Выборгского района Санкт-
Петербурга

В.В. Непомнищева

Приказ № 01.10/31.08 - 01

от 31.08.2026 года

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Волейбол!»

Для обучающихся 9 класса (ов)
Количество часов в неделю: 1час
Количество часов в год: 34 часа

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64C36DFC7962AE43B25F3647AD424C20
Владелец: Непомнищева Валерия Владимировна
Действителен: с 29.10.2025 до 22.01.2027

Санкт-Петербург

2026-2027

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Волейбол!» для 9 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ООО, требований ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания. Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол!» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федерального Закона от 29.12.201 2№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Рабочая программа разработана на основе**:**

1. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ школа №559. – СПб, 2026;
2. Учебного плана внеурочной деятельности на 2026 - 2027 учебный год ГБОУ школа №559 Выборгского района Санкт-Петербурга. – СПб, 2026;
3. Примерных программ внеурочной деятельности. Основное образование. - М.: «Просвещение», 2014.
4. Рабочая программа по внеурочной деятельности «Волейбол!» разработана на основе методического пособия/ П. А. Кисилёв, С. Б. Кисилёва, Е. П. Кисилёва. – 2-е изд.Ю стереотип.- М.: Планета, 2015.-272с.

Данная программа составлена на основе программы по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для 9 класса в соответствии с Федеральными Государственными Стандартами ООО.

Программа внеурочной деятельности по направлению «Волейбол!» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по направлению «Волейбол!» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 9 класс — 34 часа в год. Продолжительность занятия 35 минут.

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Целью реализации основной образовательной программы основного общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником основной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС ООО на ступени основного общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно программе развития образовательного учреждения.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по направлению «Волейбол!» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по направлению «Волейбол!» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по направлению «Волейбол!» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития игры “ Волейбол” в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Школьник получит возможность научиться:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками , владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

Содержание программы.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 9 классов. Рассчитана программа на 34 учебных часа для обучающихся 9 классов. Она предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (35 минут) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Программа содержит четыре раздела. Многообразие двигательных действий, входящих в состав двигательных игр этих разделов, оказывают комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.)

После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Система упражнений с большими мячами и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

В качестве контрольных испытаний проверяющих уровень освоения учащимися содержание программы, проводятся контрольные упражнение с мячами на технику выполнения, устный опрос правил игр, контрольное упражнение бег на скорость 30 метров, эстафеты беговые на время. Контрольное упражнение метание малого мяча в цель с 6 метров, метание малого мяча на дальность до 18 метров.

Методическое обеспечение программы.

По спортивным играм, могут проводиться соревнования. Спортивные соревнования являются одной из самых интересных и увлекательных форм внеклассной работы по физической культуре в школе. Соревнования имеют огромное значение для совершенствования спортивного мастерства учащихся, воспитание морально-волевых качеств. Пропаганды здорового образа жизни. В соревнованиях подводятся итог учебной, тренировочной, воспитательной и организационной работы не только учителя ФК, но и всего коллектива. Эта первенства между командами школ района и города по одной из подвижных игр.

Урок состоит из 3 частей:

1. **Подготовительная.**

Задачи: организовать учащихся, объяснить задачи урока, подготовить организм занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений.

2. **Основная.**

Задачи: решение основных задач урока – изучение нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение учащимися двигательными умениями и навыками, развитие быстроты, ловкости,

решительности, смелости.

3. Заключительная.

Задачи: обеспечит постепенный переход от напряжения и возбуждения, вызванных занятиями во второй части урока, к относительно спокойному состоянию; подвести итоги урока, организованно перейти к новым действиям (организованный уход из зала).

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Нельзя не использовать межпредметные связи в программе внеурочной деятельности по направлению «Волейбол!», так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса. **Связь с математикой.** С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д. **Связь с литературой.** В процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: считалками, песнями, прибаутками, поговорками.

Связь с окружающим миром. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по направлению «Волейбол!» предназначена для обучающихся 9 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у ребят не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

- организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
- организация и проведение подвижных игр.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000м	Без учёта времени	
Координация	Челночный без 3х10 м/с	11,0	11,5

Тематический план.

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов
1	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.	8
2	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	8
3	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений , скоростных движений.	8
4	Игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска, ведения мяча, на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	10

Учебно-тематический план для 9 классов.

№ п₩ п	Тема занятия	Дата	
		По плану	По факту
1	Инструктаж по ТБ. Стойка волейболиста. Верхняя передача. Игра.		
2	Инструктаж по ТБ. Стойка волейболиста. Верхняя передача. Игра.		
3	Инструктаж по ТБ. Стойка волейболиста. Верхняя передача. Игра.		
4	Инструктаж по ТБ. Нижняя передача. Игра.		
5	Инструктаж по ТБ. Нижняя передача. Игра.		

6	Инструктаж по ТБ. Нижняя передача. Игра.		
7	Инструктаж по ТБ. Верхняя и нижняя в различные зоны. Игра.		
8	Инструктаж по ТБ. Верхняя и нижняя в различные зоны. Игра.		
9	Инструктаж по ТБ. Верхняя и нижняя в различные зоны.		
10	Инструктаж по ТБ. Верхняя прямая подача. Игра.		
11	Инструктаж по ТБ. Верхняя прямая подача. Игра.		
12	Инструктаж по ТБ. Верхняя прямая подача. Игра.		
13	Инструктаж по ТБ. Нижняя прямая подача. Игра.		
14	Инструктаж по ТБ. Нижняя прямая подача. Игра.		
15	Инструктаж по ТБ. Нижняя прямая подача. Игра.		
16	Инструктаж по ТБ. Приёмы и передачи в движении. Игра.		
17	Инструктаж по ТБ. Приёмы и передачи в движении. Игра.		
18	Инструктаж по ТБ. Приёмы и передачи в движении. Игра.		
19	Инструктаж по ТБ. Нападающий удар. Игра.		
20	Инструктаж по ТБ. Нападающий удар. Игра.		
21	Инструктаж по ТБ. Нападающий удар. Игра.		
22	Инструктаж по ТБ. Блокирование. Игра.		
23	Инструктаж по ТБ. Блокирование. Игра.		
24	Инструктаж по ТБ. Блокирование. Игра.		
25	Инструктаж по ТБ. Остановки и удары по мячу с места. Игра.		
26	Инструктаж по ТБ. Остановки и удары по мячу с места. Игра.		
27	Инструктаж по ТБ. Остановки и удары по мячу с места. Игра.		
28	Инструктаж по ТБ. Остановки и удары по мячу в движении		
29	Инструктаж по ТБ. Остановки и удары по мячу в движении		
30	Инструктаж по ТБ. Остановки и удары по мячу в движении		
31	Инструктаж по ТБ. Игра.		
32	Инструктаж по ТБ. Игра.		

33	Инструктаж по ТБ. Игра.		
34	Инструктаж по ТБ. Игра.		

Учебно-методическое обеспечение:

1. А г а ш и н Ф. К. Биомеханика ударных движений.— М.: Физкультура и спорт. 1977.

2. А ш м а р и и Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультуа и спорт, 1978.

3. Волейбол /Под .ред. Ю. Н. Клещева и А. Г. Айриянца.—М.: Физкультура и спорт, 1985.

4. Волейбол: Справочник / Сост. А. С. Эдельман.— М.: Физкультура и спорт, 1984.

5. Волейбол: Правила соревнований.— Вильнюс: Госкомспорт СССР, 1989.

6. Голомазов В. А., Ковалев В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе.— М.: Просвещение, 1976.

7. Ж е л е з н я к Ю. Д., К л е щ е в Ю. Н., Ч е х о в О. С. Подготовка юных волей-6'олистов. — М.: Физкультура и спорт, 1967.

8. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу.—М.: Физкультура и спорт, 1970.

9. Ж е л е з н я к Ю. Д. К мастерству в волейболе.—М.: Физкультура и спорт, 1978.

10. И в о и л о в А. В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки.— М.: Физкультура и спорт, 1981.

11. Леонтьев А. Н. Проблема деятельности в психологии // Вопросы психологии.— 1972.— № 9.

12. П е р ел ь м а н М. Р. Специальная физическая подготовка волейболистов.— М.: Физкультура и спорт, 1969. 13. С л у п с к и й Л. Н. Волейбол: игра связующего.— М.: Физкультура и спорт, 1984

13. https://volley.ru///assets/files/documents/6190/ВОЛЕЙБОЛ%20учебник.pdf

14. https://volley.ru///assets/files/documents/6190/ТЕХНИКА%20ИГРЫ.pdf